

La voce
degli studenti!

S. Piffero



Supplemento mensile de LA NUOVA GRATICOLA - iscr. RegistroStampa Trib. di SA n 755 del 1989- Anno XXV- Giugno 2026

Le madeleine di Proust

di Pasquale Manzo



Ho sempre amato il marzapane. Mi piacciono le mandorle, di più il loro odore che il loro sapore a dir-

la tutta. Fossi un condannato a morte e mi chiedessero la sera prima dell'esecuzione un ultimo pasto probabilmente sceglierei un Mozart. Mi sentirei appagato di aver vissuto. La cioccolata sottile tutt'intorno e il cuore corposo, che riempie la bocca, come un impasto di colla, di marzapane. Sempre il marzapane. Le madeleine anche ho sempre adorato. Il marzapane nella loro consistenza lo rievocano, e poi vanno giù facilmente. Una tira l'altra, come le ciliegie. Ci si sente un po' Proust a mangiarle. Davanti una tazza di tè, nella casa d'infanzia in provincia. Leggere Alla ricerca del tempo perduto mi è sempre stato un tabù. Inizia l'estate, si parte con i migliori propositi, io che credo di poter sostenere nella canicola un mattone del genere. Ma so perfettamente come sono fatto. Puntualmente non lo compro e non lo leggo. Non l'ho letto ma conosco le madeleine di Proust. Il primo approccio che ho avuto con le madeleine di Proust fu un brano di antologia, alle scuole medie. Il brano è già di per sé arcinoto ma mi sono rimaste impresse nel palato. Non che le abbia mai provate ma conosco le madeleine di Proust perché conosco gli odori di infanzia. Conosco le cose che mi rendono nostalgico. Poche cose mi rendono nostalgico oltre il marzapane e l'odore della pioggia a settembre. E tutti abbiamo le nostre madeleine, quei periodi della vita che vorremmo cristallizzare nel tempo. Dare poi a questo tempo una dimensione spaziale -come aprire un varco tra due mondi- e, ritornarci, in questi momenti, quando risale il magone per la gola. Non perché il presente sia così deprimente che non vale viverlo, ma conservarsi l'opportunità -solo questo- di ritornare. Giusto per sapere allora come si stava. Se i ricordi hanno ingannato, se era davvero tutto così bello. Giusto per non avere affari in sospeso col passato. Un mesetto fa mentre scendevo le scale, primavera piena, finestre dei pianerottoli spalancate, mi è tornato su l'odore della casa dei nonni in montagna. Luoghi in cui ci si reca come in un santuario una volta all'anno ma che restano nel bagagliaio delle memorie. Tornava su dalla finestra la terra bagnata, l'aria delle prime mattine di luglio, quelle in cui ancora si spera che l'estate non sia così afosa come vogliono farci credere. Poi il chicchiarare petulante delle galline, la terra che cuoce, il latte freddo. Non sapere soprattutto che farsene del giorno.

Poi si ritorna alla vita, che nel frattempo si è deturpata, in periferia tra Sodoma e Gomorra.

La ciliegia gialla

Tra i 2/3 milioni di persone, in Italia, soffrono di disturbi per il "cibo"... a cui dedichiamo il nostro dossier

Capita di combattere con sé stessi, nelle scelte, tra cosa vogliamo essere e cosa vogliono che siamo, nei varchi che la vita propone, contro un febrone che non vuole andare via, contro i mostri che fanno nido in testa. Capita di toccare nervi lasciati scoperti, ferite che non vogliono rimarginarsi. E ci scopriamo deboli e fragili.

Poi il mostro non solo fa nido, ma addirittura prolifera, fa nascere i suoi demoni, che si insinuano per il corpo e che bussano all'anima. Allora si passa alla malattia, noi siamo diventati il morbo, che ci spoglia definitivamente, e la fragilità diventa così un fattore esteriore.

Non è più roba di dentro. Sono tra le due e le tre milioni e mezzo le persone che in Italia soffrono di disturbi alimentari. Non sono tutti casi in cui i demoni già proliferano però sono cifre reboanti.

Leggevo sul sito del Bambino Gesù che negli ultimi sette anni i ricoveri per disturbi alimentari sono aumentati del 60%: gran parte sono bambine/ragazze, anche se impennano i numeri di bambini/ragazzi: a morire sono in quattromila ogni anno. Rappresentano la malattia di un'intera società: gli agnelli da presentare sull'altare... anime a cui l'infezione dal mostro va impedita. Basta una scintilla quando la legna da ardere già c'è. Poi il mostro può entrare anche in una fortezza ma lo si accudisce, gli si offre il tè, gli si rimbeccano le coperte e lo si mette allo zerbino. E chi si è visto si è visto.

Mi chiedevo se ci fosse un modo per impedire questa costante esposizione alla bellezza canonica. In me non ho trovato grandi risposte. Penso che sia soprattutto una questione di maturità, che dipenda da chi si ha vicino. È la società che non vuole farci capire che c'è altro oltre un naso all'insù, un viso simmetrico, un corpo longilineo. C'è l'interiorità. E il corpo è solo una forma che contiene. Con questo non

voglio lasciare intendere che non bisogna curare il corpo ma è solo una delle due facce. Bisogna far capire che tutto sta nell'attitudine dello stare al mondo, e che il contenuto è più importante del contenitore. Il contenitore al massimo può dare autostima al contenuto. Però se poi i mezzi con cui questa generazione si mostra al mondo mettono in luce solo il contenitore si finisce a giudicare solo quello. Si finisce che diventiamo tutti manichini da mettere in vetrina, da selezionare. Tutto diventa più frenetico e più frivolo. E si rincorre questo mercanteggiare, e chi resta indietro viene travolto dal flusso.

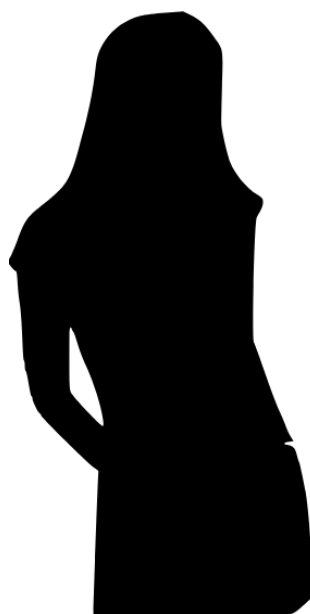
Ci piacciono così di più le ciliegie rosse e luccicanti che quelle ammaccate e un po' ingiallite: o la ciliegia è quella rubiconda della scatola dei Mon Chéri o non la mangio. Concettualizziamo tutto. Sarà che poi tra tutta questa facoltà di scegliere a cui siamo sottoposti, per poterne facilitare il compito abbiamo idea-

lizzato. Una penna diventa la penna, un naso diventa il naso, una vita diventa la vita. Perché l'espressione più radicale di questo processo è l'idealizzazione della propria vita. O questo o niente.

Poi la delusione, l'obbligo di essere sempre performanti, di corrispondere all'idealizzazione altrui. Così ci deludiamo per la delusione degli altri.

Dovremmo fare un po' tutti come la ciliegia gialla, che non ha paura di mostrare le ammaccature. Ci abitueremmo anche a mangiarle. Scopriremo forse che sono anche più saporite.

Pasquale Manzo

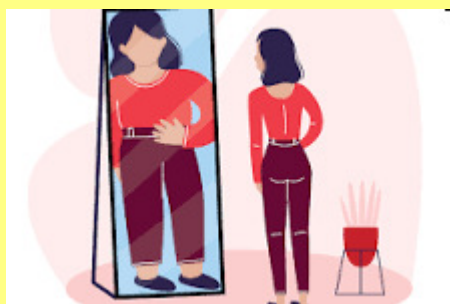


il periodico redatto dagli
allievi del



Corso Biennale
di
Giornalismo
del Liceo Medi
di
Battipaglia

Quando il cibo diventa nemico



L'alimentazione non è solo un bisogno essenziale, ma convivialità e appartenenza. Quando il rapporto con il cibo si altera, le conseguenze colpiscono il corpo e la mente. E quel gesto naturale si trasforma in una sfida quotidiana e fonte di sofferenza.

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) non sono solo capricci estetici, ma la manifestazione di un dolore invisibile che isola dal mondo.

Nel panorama psichiatrico, i DCA (tra cui anoressia, bulimia e Binge Eating Disorder) sono patologie complesse, multifattoriali e potenzialmente letali. Il loro nucleo risiede nel disperato bisogno di controllo: quando il mondo esterno appare caotico, il cibo diventa l'unico regno su cui esercitare un dominio assoluto. Nell'anoressia il controllo è privazione ferrea; nella bulimia e nel binge eating si spezza in impulsi incontrollabili, seguiti da sensi di colpa e condotte di compensazione.

L'impatto è devastante su due fronti: gravi complicanze sistemiche nel corpo e la gabbia della dismorfofobia, la percezione costantemente distorta della propria immagine corporea.

La società spesso aggrava i sintomi attraverso lo stigma. Commenti di incoraggiamento dimostrano una totale incomprensione di questa prigionia psicologica. Esiste poi la tendenza ad identificare i DCA solo nei corpi scheletrici. Si può soffrire gravemente pur avendo un corpo "normale" o "in sovrappeso". Questo pregiudizio ritarda le diagnosi e intrappola i pazienti nella vergogna di non sentirsi "abbastanza malati" per chiedere aiuto, dinamica amplificata dalla diet culture dei social che normalizza condotte disfunzionali come sinonimo di successo.

Guarire significa ricostruire il rapporto con sé stessi, accogliendo i bisogni emotivi che generano il sintomo. Dai DCA non si esce da soli: servono diversi professionisti per curare il corpo e la mente. Le ricadute non sono fallimenti, ma tappe di un percorso non lineare, in cui i vecchi meccanismi di difesa riemergono di fronte a una sofferenza ancora acuta.

Guarire significa slegare il proprio valore dalla bilancia. Rompere il silenzio e chiedere aiuto è il primo, rivoluzionario passo per riprendersi la vita.

Spezie come farmaci

Usiamo le spezie dalla notte dei tempi, in cucina e in medicina. Nei secoli passati, le loro proprietà aromatizzanti e antibatteriche rispondevano a quelle necessità quotidiane di buona conservazione dei cibi e di gustosa sostituzione del sale, ma oggi ne rappresentano un'alternativa fondamentale a causa del sempre più frequente eccesso di introito salino. Recenti ricerche, tra l'altro, hanno individuato altre proprietà, non solo quindi aromatizzanti e antibatteriche, ma anche digestive, antiossidanti, antiproliferative ecc. Molte spezie, infatti, contengono molecole in grado di inibire i mediatori dell'infiammazione, agendo con meccanismi simili ai farmaci antinfiammatori:

- la curcumina, il principio attivo della curcuma, tradizionale conservante e ben nota alla medicina tradizionale indiana, negli ultimi anni è stata testata per le sue proprietà protettive a livello intestinale ed extraintestinale, tenendo conto delle sue attività appunto antiossidanti, antivirali, antiproliferative e soprattutto antinfiammatorie.

- i gingeroli e shogaoli, molecole responsabili anche del gusto pungente dello zenzero, riducono la produzione di citochine infiammatorie e agiscono efficacemente contro la nausea e i dolori articolari. Altri dati sperimentali suggeriscono per lo zenzero anche un'attività antipertensiva e vasodilatante.

- l'aldeide cinnamica contenuta nella cannella è nota per migliorare la sensibilità all'insulina e per il suo contributo a stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue.

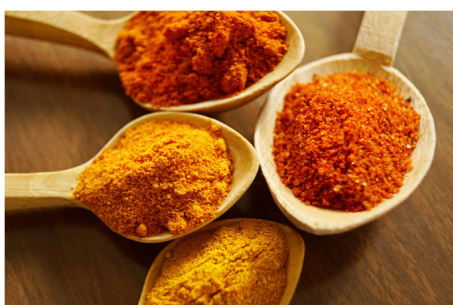
- la capsaicina del peperoncino, oltre a ridurre il senso di fame, esercita anche attività benefiche a livello

cardiovascolare e, soprattutto, ha un effetto analgesico, sfruttato per creme e gel, usate nel dolore cronico anche grave.

Questi sono solo alcuni dei doni che la natura ci offre. Le spezie costituiscono un vero supporto alla salute e al controllo del peso corporeo se inserite in uno stile di vita equilibrato.

Bibliografia: https://nutrition-foundation.it/wp-content/uploads/2024/01/Gli-effetti-benefici-delle-spezie-n.-1_2015.pdf

Margherita Grazia Lullo



Digiuno a intermittenza

Il digiuno intermittente non è una moda passeggera, ma un potente strumento scientifico basato sull'alternanza tra periodi di alimentazione e di astensione dal cibo. Questo approccio attiva un vero e proprio "switch metabolico": dopo 12-16 ore di stop, il corpo esaurisce il glucosio e inizia a bruciare i grassi profondi, trasformandoli in corpi chetonici. Questo carburante super efficiente riduce le infiammazioni, favorisce la perdita del pericoloso grasso viscerale e protegge la massa muscolare.

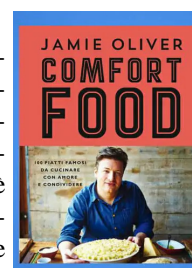
A livello cellulare, la mancanza di nutrienti scatena l'autofagia, un meccanismo biologico fondamentale con cui le cellule fanno "pulizia interna" dei propri rifiuti per ricavare energia. Tuttavia, la scienza invita all'equilibrio: un'attivazione prolungata (iperautofagia) potrebbe ironicamente aiutare le cellule cancerose a sopravvivere in assenza di ossigeno. La soluzione ideale è la strategia 16/8 (16 ore di digiuno e 8 di alimentazione), che garantisce un ritmo biologico consapevole e sostenibile, senza causare attacchi di fame improvvisi o l'ossessione del conteggio calorico.

I trial clinici confermano che questo schema ottimizza la salute cardiometabolica, abbassa l'insulina a riposo e contrasta il diabete di tipo 2, offrendo benefici anche al microbioma intestinale. I medici ricordano però che il digiuno non è una pozione magica per rimediare al cibo spazzatura: per funzionare e rigenerare l'organismo, va sempre inserito in uno stile di vita corretto ed equilibrato.

Cirigliano Chiaraluna-Volzone Gaia

Comfort Food

Fuori piove, la giornata scolastica o lavorativa è stata un disastro e l'unica



IL LIBRAIO

Qual è il tuo cibo della felicità? Condividilo su Instagram con #ComfortFoodITA

Le 5 foto più belle andranno su ilLibraio.it e Jamie Magazine! *entro il 3 novembre

cosa che desideriamo è sprofondare sul divano con una tazza di cioccolata calda, una fetta di torta o una vaschetta di gelato. Siamo ufficialmente a caccia di comfort food. Ma cos'è esattamente questo fenomeno e perché alcuni cibi hanno un potere terapeutico quasi immediato sul nostro umore? L'espressione "comfort food" è nata ufficialmente nel 1966, quando apparve per la prima volta in un articolo di un quotidiano americano, il "Palm Beach Post", per descrivere il cibo associato a uno stato di benessere psicologico e alla sicurezza dell'infanzia. Dietro la nostra voglia di carboidrati o zuccheri c'è una precisa spiegazione scientifica: i cibi ricchi di grassi e zuccheri attivano il sistema di ricompensa cerebrale, stimolando il rilascio di dopamina e serotonina, neurotrasmettitori del buonumore e della gratificazione. Inoltre, il sapore di un cibo specifico ci può riportare indietro nel tempo, magari a quando eravamo bambini, regalandoci una temporanea sensazione di protezione e calore domestico. In un mondo sempre più frenetico e stressante, concedersi il proprio comfort food preferito è un ottimo modo per ricaricare le batterie, benché senza esagerare.

Sara Falanga

Food Pom



Avete presente quei video in cui una tavoletta di cioccolato viene spezzata lentamente mostrando un ripieno che trabocca, oppure quelle inquadrature ravvicinate di una crema vellutata che viene versata al rallentatore su un dolce?

Ecco, non è solo appetito quello che catturano: è food porn. E il cibo, in fondo, è solo una parte della storia.

Al centro c'è il voyeurismo, il piacere di osservare qualcosa di intensamente desiderabile senza poterlo toccare, insieme a un'estetica studiata nei minimi dettagli per amplificare sensazioni ed emozioni. È la celebrazione dell'eccesso, dell'abbondanza e della gratificazione immediata, trasformata in spettacolo visivo capace di sedurre lo sguardo prima ancora del palato.

Mostrare quel che mangiamo, un prodotto di una determinata marca, o il luogo in cui stiamo mangiando serve per mettere in scena e descrivere noi stessi.

Da sempre nella storia dell'arte gli alimenti vengono rappresentati, ma con l'arrivo dei social e le tecnologie più potenti, questo fenomeno si è intensificato.

Nel food porn il piacere visivo assume un ruolo importante quanto quello del gusto. Il cibo non viene più vissuto soltanto come esperienza da assaporare, ma diventa un contenuto da mostrare, fotografare e condividere.

Attraverso immagini studiate nei minimi dettagli, si punta a suscitare desiderio, ammirazione e persino una certa invidia in chi osserva. Il parallelo con la pornografia nasce proprio dal potere dell'immagine: ciò che conta è la capacità di stimolare e catturare l'attenzione dello spettatore.

Più una fotografia riesce a evocare sensazioni intense e a far "venire l'acquolina in bocca", maggiori saranno le probabilità che venga condivisa e apprezzata sui social. C'è però un altro aspetto da considerare: come accade per molti contenuti online, anche il cibo mostrato nel food porn è spesso lontano dalla realtà.

Inquadrature strategiche, luci perfette, ritocchi digitali e filtri trasformano i piatti in versioni idealizzate di sé stessi, rendendoli più spettacolari, abbondanti e desiderabili di quanto siano realmente.

Roberta Chiara Candelaresi

La dieta planetaria

La Dieta Planetaria: nutrire l'uomo e salvaguardare il pianeta

La Dieta Planetaria, conosciuta anche come Planetary Health Diet, è un modello alimentare elaborato dalla commissione scientifica EAT-Lancet con l'obiettivo di garantire una nutrizione sana per la popolazione mondiale senza compromettere le risorse naturali della Terra. Questo approccio nasce dalla consapevolezza che le scelte alimentari influenzano non solo la salute individuale, ma anche l'ambiente e il futuro delle prossime generazioni.

La Dieta Planetaria promuove un'alimentazione prevalentemente vegetale, basata sul consumo di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca e semi. Al contrario, suggerisce di limitare il consumo di carne rossa, zuccheri aggiunti e alimenti altamente trasformati. Non si tratta di eliminare completamente i prodotti di origine animale, ma di ridurre la quantità a favore di alimenti più sostenibili.

Numerosi studi hanno evidenziato i benefici di questo modello alimentare.

Seguendo la Dieta Planetaria, infatti, si può ridurre fino al 30% il rischio di mortalità prematura, grazie alla diminuzione delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2 e di alcune forme di tumore. Inoltre, una dieta ricca di alimenti vegetali favorisce il benessere generale e contribuisce al mantenimento di un peso corporeo equilibrato.

Dal punto di vista ambientale, la Dieta Planetaria rappresenta una risposta concreta alle sfide del cambiamento climatico.

La riduzione del consumo di carne e l'aumento degli alimenti vegetali permettono di diminuire le emissioni di gas serra, il consumo di acqua e lo sfruttamento del suolo. In questo modo, è possibile preservare gli ecosistemi e garantire risorse sufficienti per le generazioni future.

Adottare la Dieta Planetaria significa quindi compiere una scelta responsabile verso la propria salute e verso il pianeta, contribuendo a costruire un futuro più sostenibile per tutti.

Ilarj Calabrese

La parola "dieta"

Sapete l'etimologia della parola "dieta"? deriva dal Greco Antico, (dīa?ta) e significa letteralmente "mantenere uno stile di vita sano". Arrivato in Italia nel 1945, Keys un biologo statunitense notò che nel Sud Italia (in particolare nel Cilento) la popolazione locale godeva di una salute eccezionale, con tassi di malattie cardiovascolari quasi nulli rispetto agli Stati Uniti. Dunque decise di avviare degli studi, mettendo in luce diversi tipi di cibo, ad esempio l'olio extravergine di oliva, ricco di acido oleico e antiossidanti, regola il colesterolo e combatte l'infiammazione. L'abbondanza di legumi, cereali integrali e verdure modula l'assorbimento degli zuccheri, riducendo il rischio di diabete di tipo 2. Inoltre, il consumo di pesce azzurro fornisce acidi grassi essenziali per la salute del cuore.

Prese il nome di "dieta mediterranea" ancora oggi molto importante e molto seguita e il 16 novembre 2010 fu ufficialmente riconosciuta dall'Unesco, inserita nella lista dei Patrimoni Culturali Immateriali dell'umanità...e non è solo un regime alimentare, ma un vero e proprio stile di vita che valorizza la convivialità, il legame con il territorio e le tradizioni culinarie locali.

Cito una frase molto bella di Ippocrate "FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA, E CHE LA TUA MEDICINA SIA IL CIBO

Capone Antonella

Il gusto.... "umami"

Kikunae Ikeda, professore del Dipartimento di Chimica della School of Science di Tokyo, per primo cominciò a parlare della presenza di un gusto ulteriore oltre ai quattro canonici. "Umami" deriva da un termine giapponese (????????) che significa "sapore delizioso", usato per descrivere il sapore di alcuni piatti che non possono essere descritti con gli altri quattro sapori primari (amaro, dolce, acido, salato) e nel 2002 è stato riconosciuto come termine ufficiale per descrivere il quinto sapore primario. Questo gusto fu riconosciuto inizialmente nelle alghe kombu, ricche di glutammato monosodico; questo gusto però non ha nulla a che vedere con la sola cucina giapponese: lo stesso Ikeda intuì l'esistenza del gusto umami in Europa, assaggiando per la prima volta pomodori, asparagi e formaggio. Tornato in patria, sviluppò un metodo di produzione per il glutammato monosodico (MSG), brevettato poi nel 1908.

Il sapore umami è dovuto appunto a tre sostanze: il glutammato, presente in alimenti come pomodori maturi ed essiccati, formaggi stagionati (es. Parmigiano Reggiano), mais, piselli e aglio, l'inosinato, tipico di carne e pesce, si trova ad esempio nel tonno, nel pollo, nella pancetta e nelle scaglie di bonito essiccato (katsuo-bushi); il guanilato, abbondante nei funghi, soprattutto negli shiitake essiccati.

La caratteristica più importante dell'umami è la sinergia tra queste molecole: quando glutammato e inosinato o guanilato sono combinati, il sapore umami si intensifica molto più della semplice somma dei singoli gusti. Un esempio classico è il dashi giapponese, preparato con kombu

(ricco di glutammato) e katsuo-bushi (ricco di inosinato).

Roberta Chiara Candelaresi



**il periodico
redatto dagli
allievi del
Corso Biennale
di Giornalismo
del Liceo Medi
di
Battipaglia**

Il Vate e Suor Intingola

di Assunta Giordano

Gabriele D'Annunzio, il grande poeta, romanziere, drammaturgo e sceneggiatore, protagonista assoluto della Belle Époque italiana, aveva un rapporto singolare con il cibo: per il Vate non era semplice nutrimento ma rito, arte, arma di seduzione e celebrazione dell'eccesso.

Il pasto era un atto estetico, un momento di elevazione sensoriale, dove il gusto si fondeva con la visione, il tatto, il suono.

La sacerdotessa che custodiva le chiavi della cucina e del palato di D'Annunzio era Albina Becevello, una donna semplice che proveniva da un paesino del trevigiano e rimase al suo servizio per vent'anni.

Gabriele D'Annunzio le scriveva centinaia di bigliettini, di giorno e di notte, ad ogni ora, sommergendola di richieste, filastrocche, frasi affettuose e promesse. La chiamava con una serie di nomignoli affettuosi quali «Suor Albina», «Suor Intingola» o «Santa Cuciniera». Era la sua dea del focolare, la sua sacerdotessa dei fornelli, con la quale aveva un rapporto assolutamente casto, visto che Albina non era abbastanza avvenente per i suoi gusti raffinati.

Per lui, anche una comanda diventava un piccolo capolavoro letterario: emblematico è il bigliettino sui "cannelloni". L'uomo che disprezzava la pasta e condivideva con i futuristi di Marinetti l'idea che gli spaghetti ammollassero il carattere virile degli italiani, aveva ceduto ad una passione smisurata, quasi ossessiva, per i cannelloni. E lo comunicava ad Albina con tutto il suo drammatico talento: "Molto Cara Albina, mi duole darti un gran dolore. Ma io ho una improvvisa passione per i Can-nel-lo-ni. Bisogna che tu abbia cannelloni pronti in ogni ora del giorno e della notte."

Del resto D'Annunzio aveva fatto attrezzare per Albina la cucina del Vittoriale con grande cura, badando per una volta più alla praticità che non alla bellezza o all'originalità, con alcuni ritrovati della modernità come uno splendido frigorifero, accanto a strumenti più tradizionali, come quello per fare i tipici spaghetti alla chitarra abruzzesi. Dopo la morte del Vate, Suor Intingola andò via dal Vittoriale, lasciandovi i messaggi culinari di D'Annunzio e Giordano Bruno Guerri, presidente del Vittoriale degli italiani, nel 2015 li ha raccolti per raccontare un D'Annunzio inedito, devoto alle uova sode e alla sua cuoca.

Molto cara Albina,
mi duole di darti un
gran dolore. Ma io ho una
improvvisa passione per i
Can-nel-lo-ni.
Bisogna che tu abbia
cannelloni pronti in
ogni ora del giorno e
della notte.
Cannelloni! Cannelloni! P.S. 1

Il rituale del Convivio

...perché le culture del mondo si ritrovano attorno al cibo

Il cibo non serve solo a nutrirsi, ma è il più potente collante sociale dell'umanità. Mangiare insieme è un rito: la condivisione del pasto ha un ruolo importantissimo innanzitutto nei rituali di accoglienza e di ospitalità. Accogliere infatti qualcuno offrendo da mangiare è una delle forme più antiche di rispetto e generosità. In molte culture, in primis quella a noi più vicina, la greca arcaica, offrire cibo a uno straniero è un dovere sacro che serve a dimostrare apertura e a stabilire un contatto umano: del



resto è cosa nota che abbiamo ereditato questa tradizione in particolare noi del Meridione. A chi entra in casa nostra, non offriamo forse sempre il caffè?

Il convivio ha diversi modi di esprimersi nel mondo: qui in Italia trova la sua migliore manifestazione nel pranzo della domenica in famiglia, un vero e proprio rituale intergenerazionale. Nella cucina turco-levantina, la "meze" consiste in una tavolata ricca di assaggi che prolunga il pasto per ore, celebrando l'ospitalità sacra. A Bali, durante il "Megibung", le persone siedono a gruppi attorno a un'unica grande portata, condividendo riso e vari contorni tradizionali per promuovere l'unione, l'uguaglianza e la coesione sociale. Lo "smörgåsbord" svedese, oppure, che prevede un percorso a più portate, è basato su un preciso rito di condivisione e degustazione. Quindi, perché le culture del mondo si ritrovano attorno al cibo? Perché la tavola è il più potente facilitatore di empatia e cooperazione creato dall'uomo. Mangiare le stesse cose dallo stesso piatto o tavolo è una dimostrazione di fiducia universale, e condividere uno stato di benessere biologico come il mangiare azzera l'istinto di difesa e predispone all'apertura verso l'altro. Cosa ulteriormente importante è che con il cibo i popoli non si limitano a nutrirsi, ma celebrano la propria storia e ribadiscono la loro identità. Del resto, questi ideali di condivisione e tradizione anche secondo Dante non potevano trovare espressione migliore se non nel "Convivio", che fosse di cibo o di sapere.

Margherita Grazia Lullo

L'oro di Napoli

"Fatte 'na pizza c'a pummarola 'ncoppa, vedrai che il mondo ti sorriderà..."

Così cantava Pino Daniele. Più di un secolo fa, un semplice connubio di pomodoro, mozzarella e basilico consacrava Napoli come la capitale del gusto. Oggi, nel 2026, quella che nacque come un omaggio regale è diventata il simbolo universale della condivisione, unendo generazioni e culture in un'unica identità globale. Se potessimo viaggiare indietro nel tempo, fino a quel lontano giugno del 1889, difficilmente il pizzaiolo Raffaele Esposito avrebbe immaginato che il suo gesto avrebbe ridefinito la storia della gastronomia mondiale. Chiamato a palazzo per onorare la Regina Margherita di Savoia, Esposito scelse i colori della neonata bandiera italiana: il rosso del pomodoro, il bianco della mozzarella, il verde del basilico.

Ad oggi, guardiamo a quel momento non solo come alla nascita di una ricetta, ma come all'inizio di un vero e proprio fenomeno antropologico. La pizza Margherita è passata dall'essere un pasto popolare per i vicoli di Napoli a Reperto Immateriale dell'Umanità (UNESCO), trasformandosi nel primo, vero cibo globale della storia.

L'impatto culturale della Margherita va ben oltre i confini della cucina. Nel corso dei decenni, questo piatto ha saputo abbattere le barriere sociali: è democratica per definizione, accessibile a tutti, ma celebrata anche nei ristoranti stellati. Nella cultura pop contemporanea, la pizza è il comfort food per eccellenza, protagonista di meme, opere d'arte digitali e canzoni. È il fulcro della convivialità domestica e delle serate tra amici. Inoltre, la sua estetica minimalista e i suoi colori netti l'hanno resa un'icona grafica universale: stampata su abbigliamento, design d'interni e persino nel mondo dei pixel con l'emoji più utilizzata nei messaggi di invito a cena.

Arrivati a metà degli anni Venti di questo secolo, la Margherita affronta nuove sfide culturali. Tra l'evoluzione dei forni tecnologici e il dibattito sempre aperto sulla reinterpretazione degli ingredienti, la sua struttura di base rimane tuttavia intoccabile. La sua forza sta nella sua resilienza culturale: cambia il mondo intorno, ma la combinazione perfetta di quegli elementi originari resta un punto fermo. Ancora oggi, la mitica pizza Margherita, continua a nutrire il nostro presente e a definire la nostra identità culturale nel mondo.

Ripa Karol



Storia del caffè

La storia del caffè affonda le sue radici in Etiopia, dove, secondo una leggenda, il pastore Kaldi notò l'effetto energizzante delle bacche rosse mangiate dalle sue capre. Da lì, la pianta si diffuse nella Penisola Arabica, dove il caffè iniziò a essere coltivato e consumato già dal XV secolo.

Le prime caffetterie nacquero nello Yemen e si diffusero nelle grandi città del Medio Oriente, diventando luoghi di incontro, discussione e scambio culturale. Nel Seicento il caffè arrivò in Europa attraverso i commerci veneziani e conquistò rapidamente il continente. In Italia, le botteghe del caffè divennero punti di ritrovo per intellettuali, artisti e commercianti. Con l'espansione delle coltivazioni in America Latina, Africa e Asia, si trasformò in una delle merci più commerciate e consumate al mondo. Oggi rappresenta non solo una bevanda amata da milioni di persone, ma anche un simbolo di convivialità: sono nati persino progetti di "coffee printing", che utilizzano l'intelligenza artificiale per creare decorazioni personalizzate sulla



schiuma del cappuccino, unendo tecnologia e cultura del caffè in modo sorprendente e simpatico allo stesso tempo.

Lucrezia Lauro

Da "bevanda di satana" a rito quotidiano

Per milioni di persone, la giornata non può iniziare senza il profumo inconfondibile di un espresso fumante. È un gesto naturale, ripetuto più volte al giorno al bancone di un bar per ricaricare le energie. Eppure, pochi sanno che se oggi possiamo gustare questa bevanda liberamente e senza sentirci in colpa, il merito non è di un "artigiano del caffè" o di un barista, ma di un pontefice del Seicento: Papa Clemente VIII.

Fino al 1500, infatti, l'approccio dell'Europa nei confronti del caffè era dominato dal terrore e dal pregiudizio. Per i religiosi dell'epoca non c'erano dubbi: quella pozione scura era la "bevanda di Satana". Il motivo di tanta ostilità risiedeva nelle sue origini geografiche e culturali. Il caffè arrivava dal mondo arabo, dalle terre dei cosiddetti "infedeli"; era nero, amaro e veniva utilizzato dai musulmani anche per mantenere la concentrazione prima e durante le loro preghiere. Agli occhi della Chiesa dell'epoca, consumare quel liquido equivaleva a cedere a un'usanza pericolosa, tanto che in molti ne proponevano la totale proibizione.

La storia del caffè cambiò radicalmente grazie a un'intuizione tanto semplice quanto rivoluzionaria. Prima di firmare l'atto di condanna e bandire definitivamente la bevanda, Papa Clemente VIII decise che voleva prima assaggiarla per capire cosa stesse effettivamente giudicando. Bastò un solo sorso per ribaltare secoli di diffidenza. Estasiato dal sapore, il pontefice dichiarò che quella bevanda considerata diabolica era in realtà così deliziosa che sarebbe stato un vero peccato lasciarla esclusivamente ai miscredenti. Così, con un atto di straordinaria lungimiranza, decise letteralmente di "battezzarla", rendendola a tutti gli effetti una bevanda cristiana. Da quel preciso momento, il consumo di caffè visse un'autentica esplosione in tutta la penisola, partendo da Venezia e Roma, per poi conquistare rapidamente le grandi capitali europee come Vienna, Parigi e Londra. Quella che era nata come una pozione temuta divenne il carburante della modernità, animando i salotti dell'Illuminismo e dando vita a quella "caffeinomania" che ancora oggi muove e connette l'intero mondo.

La prossima volta che ordinate un espresso al bar al mattino, quindi, potete farlo senza il timore di essere peccatori. Ricordatevi solo di dedicare un pensiero di gratitudine a Clemente VIII: il Papa che, con un solo sorso, convertì Satana in un "cappuccino". **Francesco Bacco**

Arcimboldo...ortolano

Tra gli artisti più originali del Rinascimento, e per certi versi anche sottovalutati, c'è Giuseppe Arcimboldo famoso ancora oggi per i suoi celebri ritratti composti da frutta, verdura, fiori, pesci e altri elementi naturali. Nacque a Milano nel 1526, lavorò presso la corte degli Asburgo, dove sviluppò uno stile unico che univa abilità tecnica, fantasia e significati simbolici.



A prima vista, le sue opere appaiono come semplici composizioni di elementi naturali; osservandole meglio, però, emerge un volto umano perfettamente costruito attraverso l'accostamento di diversi prodotti. In dipinti come "L'Estate", "L'Autunno" o "Il Bibliotecario", ogni oggetto contribuisce a creare un'identità precisa e unica insieme ad un messaggio allegorico. Le sue immagini non erano soltanto un gioco visivo: celebravano l'ordine della natura, il potere della conoscenza e la ricchezza dei territori governati dagli Asburgo. Arcimboldo trasformò così il ritratto in un enigma da decifrare, capace di divertire e far riflettere allo stesso tempo.

Dimenticato per secoli, l'artista fu riscoperto nel Novecento e venne ammirato dai surrealisti, che ne apprezzarono la capacità di fondere realtà e immaginazione. Ancora oggi le sue opere continuano ad affascinare il pubblico per la loro modernità, complessità figurativa e inventiva.

Molti studiosi moderni considerano Arcimboldo un precursore delle illusioni ottiche e dell'arte concettuale, egli ha infatti anticipato idee che sarebbero diventate centrali solo centinaia di anni dopo.

Lucrezia Lauro

Le "nature morte"

La natura morta è uno dei generi più affascinanti e ricorrenti della storia dell'arte. Oggetti di uso e consumo quotidiano come frutta, fiori, cesti e stoviglie diventarono protagonisti assoluti dell'opera, trasformandosi così da semplici elementi comuni a soggetti ricchi di significato.

Sebbene alcuni esempi di nature morte siano già presenti nell'arte antica, il genere raggiunse il suo massimo splendore tra il XVI e il XVII secolo, soprattutto nei Paesi Bassi e in Italia. Gli artisti si dedicarono alla rappresentazione minuziosa e dettagliata di oggetti e di alimenti, mettendo in mostra la propria abilità tecnica attraverso effetti di luci ed ombre, colori e realismo.

Dietro queste composizioni si nascondeva spesso un significato simbolico. Un frutto maturo, un fiore appassito o una candela consumata potevano rappresentare la fragilità della vita e il trascorrere del tempo. Queste opere, invitavano l'osservatore a riflettere sulla caducità della vita, sul trascorrere del tempo e sul valore delle cose. Alcune nature morte erano talmente realistiche da ingannare lo spettatore. Questa tecnica, chiamata "trompe-l'œil" ("inganna l'occhio"), creava l'illusione che gli oggetti dipinti fossero reali e che potessero essere toccati. Nel corso dei secoli la natura morta ha continuato a evolversi. Artisti come Cézanne, Van Gogh e anche i pittori moderni ne hanno reinterpretato forme e colori, trasformandola in un vero e proprio laboratorio di sperimentazione artistica.

Lucrezia Lauro

L'ultima cena

Tra le opere più celebri della storia dell'arte, l'"Ultima Cena" di Leonardo da Vinci continua a occupare i primi posti, affascinando ogni anno milioni di visitatori di tutto il mondo. Realizzata tra il 1495 e il 1498 nel refettorio del convento di S. Maria delle Grazie, rappresenta il momento in cui Gesù annuncia agli apostoli che uno di loro lo tradirà.

Leonardo rivoluzionò la tradizionale rappresentazione del soggetto, concentrandosi sulle reazioni emotive dei singoli discepoli. Ogni personaggio, infatti, manifesta stupore, incredulità o turbamento attraverso gesti ed espressioni studiate nei minimi dettagli. La composizione è organizzata con grandissimo equilibrio: tutte le linee prospettiche convergono verso il volto di Cristo, che diventa il centro visivo e simbolico della scena. L'opera è stata oggetto di numerose interpretazioni e studi, risulta infatti ancora oggi uno dei quadri con l'interpretazione più complessa. Ad esempio tra i dettagli più osservati vi è la disposizione degli apostoli in gruppi di tre, un elemento che molti studiosi collegano al simbolismo della Trinità.

L'artista sperimentò una tecnica innovativa, applicando i colori su una parete asciutta anziché sull'intonaco fresco, diversamente da come avveniva negli affreschi tradizionali. Questa scelta consentì una maggiore ricchezza di dettagli, ma rese l'opera particolarmente fragile, causando un rapido deterioramento nel corso dei secoli (difficoltà tecnica con cui ancora oggi combattono i restauratori). Nonostante restauri e danni subiti nel tempo, l'"Ultima Cena" resta uno dei massimi capolavori del Rinascimento e una testimonianza straordinaria del genio leonardesco.

Lucrezia Lauro

L' arma della "fame"

La fame è un'arma e costa meno dei missili. Queste le parole di Sanchez di qualche giorno fa alla giornata mondiale FAO a Roma. Nei Paesi coinvolti in conflitti si stima che ogni giorno muoiano dalle 7/21 mila persone, non sotto i colpi di una mitragliatrice, ma per fame. Sono le morti invisibili, quelle dei civili, quelle che non passano nei notiziari. Sono le morti di donne e uomini che la guerra l'hanno persa senza nemmeno averla combattuta.

A condizioni del genere che farci, nemmeno io o tu che stai leggendo possiamo svegliarci domani mattina e appacificare tutti. L'unico contributo resta quello umano. Perché forse ci sarà un po' di apparente moralismo nelle flottiglie che veleggiano verso Gaza, ma non fosse per loro al posto loro chi ci sarebbe. Non fosse per l'umanità che altro ci sarebbe, quale alternativa.

Non sono epidemie queste da fermare con l'intervento degli Stati, ma c'è bisogno di qualcosa in più. La capacità di vedere l'uomo oltre l'uomo. E a Gaza accadono davvero cose bellissime, meno pubblicizzate della Flotilla ma sono dell'idea che quando si fa del bene è meglio non strombazzarlo. È una questione di eleganza. Il sacrificio non va sempre martirizzato. Si finisce col far sentire in colpa tutti gli altri che non hanno potuto. Si finisce a esercitare una cultura woke che è però sterile. Leggevo giorni fa su Instagram della storia di un forno a Gaza. Oltre al delirio di analisi e interpretativo che divora i social c'è da scrivere che almeno garantiscono una certa libertà di idee, di diffusione, non veicolata. Poi sta sempre a noi decidere quale onda inseguire. Leggevo della storia di questo forno a Gaza Nord che oggi è aperto, domani potrà essere chiuso, dopodomani potrà aprire di nuovo. Prima della guerra era conosciutissimo, sfornava quotidianamente migliaia di pezzi tra dolci e pane. Dava da mangiare a una popolazione intera. Oggi deve contare sugli aiuti umanitari -lo scrivo per chi crede che non servano a niente, che siano solo propaganda sinistroidi- e quando può sforna ancora.

Vende il pane a prezzi simbolici, purtroppo non tutti riescono a comprarlo perché le file sono lunghissime. Molte volte a mancare non è la farina, ma sono i forni e l'elettricità. Mancano i forni perché le case sono distrutte. Quando la farina non c'è si macina il mangime degli animali. Ora non è più la guerra che impatta ma sono le sue conseguenze. C'è una società da ricostruire, e il modo per farlo non è sicuramente quello dell'indifferenza. C'è un intero popolo, quello che ne resta, che sta galleggiando sulle macerie. E se non ci mobilitiamo noi, non ci sarà nessuno che correrà a salvarli. È magnifico credere di essere l'unica speranza per qualcuno.

Pasquale Manzo

Cibo e cinema 1

Nel cinema, il cibo non è mai un semplice elemento di scena: è un linguaggio universale che esprime amore, potere, memoria e riconciliazione. Dalle pellicole più celebri ai film d'animazione, la cucina diventa atto poetico, capace di curare l'anima e raccontare l'identità umana. La storia del cinema è lunga e comprende tante sfaccettature, e con esse anche la rappresentazione del pasto si interpreta in tanti modi diversi, ma l'elemento in comune è usare la cucina come lingua madre delle emozioni. Nel cinema neorealista italiano, l'atto di mangiare è poesia per la sacralità del cibo come legame con la vita.

In una celebre scena di "Ladri di biciclette" (1948), Antonio regala al figlio Bruno un momento di gioia portandolo in una trattoria, troppo costosa per le loro possibilità. Il contrasto tra Bruno che mangia la sua mozzarella in carrozza e il bambino ricco seduto al tavolo vicino è straziante poesia di dignità, in cui mangiare diventa un atto di resistenza contro la miseria.

Spostandosi nel cinema contemporaneo, molte pellicole rendono il cibo uno strumento per risvegliare un'anima anestetizzata dal dolore. In "Mangia, prega, ama" (2010), la protagonista Elizabeth che cucina e mangia per se stessa compie un atto d'amor proprio, una poesia terapeutica per tornare a desiderare la vita dopo un periodo difficile.

Celebre però è il capolavoro d'animazione Pixar "Ratatouille" (2007), in cui la cucina abbatte ogni barriera per connettere l'uomo con la sua parte più vulnerabile, diventando quasi una macchina del tempo emotiva che risveglia la memoria involontaria dell'infanzia del critico gastronomico che assaggia il piatto. Sempre con l'animazione il cibo viene rappresentato con un calore e una consistenza spirituale che difficilmente si possono cogliere nella realtà disincantata. Questa è una caratteristica clamorosamente riconosciuta ai film dello studio d'animazione giapponese "Ghibli", dove la preparazione e il consumo del pasto sono i modi più efficaci di comunicare l'affetto. Qui il cibo è calore domestico purificatore: che sia il ramen condiviso in "Ponyo" (2008) o la colazione ne "Il castello errante di Howl" (2004), l'atto di preparare da mangiare guarisce la solitudine e cementa la nascita di nuove comunità umane.

Margherita Grazia Lullo

Cibo e cinema 2

Il legame tra cinema e cibo è viscerale, capace di trasformare una sequenza di fotogrammi in un'esperienza sensoriale completa. Il cibo al cinema racconta lo status dei personaggi, evoca nostalgie profonde, esprime potere o scatena desideri primordiali. Guardare un film significa spesso attivare tutti i sensi, compreso il gusto, trasformando lo spettatore in un commensale virtuale che desidera disperatamente allungare la mano per afferrare ciò che scorre sullo schermo.

Se nella tradizione cinematografica un piatto di spaghetti può rappresentare la fame o la convivialità, nel cinema fantastico la gastronomia diventa pura meraviglia ed evasione. L'esempio più folgorante e radicato nell'immaginario collettivo è indubbiamente "La fabbrica di cioccolato", guidata dal Willy Wonka. In questo universo zuccherino e surreale, i dolci perdono la loro funzione nutritiva per farsi magia visiva: prati commestibili di zucchero filato, cascate che miselano il cacao e fiumi navigabili ridefiniscono i confini del desiderio e della golosità.

Wonka usa il cibo anche come uno specchio morale per i suoi ospiti, dove l'ingordigia viene punita e la purezza d'animo premiata. Per il piccolo Charlie, quella tavoletta di cioccolato non è un semplice capriccio, ma il simbolo del riscatto sociale e la volontà di un futuro migliore. L'eredità di questa pellicola dimostra la forza dei media visivi: la capacità di attivare i nostri recettori del gusto usando colori e immaginazione, lasciandoci addosso, a distanza di anni, la voglia di scartare quel biglietto d'oro. **Francesco Bacco**

La via delle spezie

Per secoli, la Via delle Spezie è stata una delle reti commerciali più importanti della storia, collegando l'Oriente all'Europa attraverso rotte terrestri e marittime. Più che una singola strada, la "Via delle Spezie" era un insieme di percorsi che permettevano il trasporto di merci preziose provenienti soprattutto dall'India e, in generale, dal Sud-Est asiatico.

Pepe, cannella, noce moscata, chiodi di garofano e zenzero in passato venivano considerati come beni di lusso. Basti pensare che la noce moscata era talmente rara e richiesta che nel 1667 gli Inglesi cedettero agli Olandesi l'isola di Run, ricca di questa spezia, ottenendo in cambio Manhattan, oggi uno dei luoghi più famosi del mondo. Oltre a insaporire i cibi, venivano utilizzati come conservanti, medicinali e persino come simboli di prestigio. Il loro valore era così elevato che alcune spezie potevano essere scambiate quasi come l'oro.

Lungo queste rotte non viaggiavano solo merci, ma anche idee, religioni, tecnologie e conoscenze. Mercanti arabi, veneziani, persiani e indiani incontrandosi nelle rotte, contribuirono a creare uno scambio culturale che influenzò molto tutte le civiltà coinvolte.

La ricerca di vie più rapide verso le terre delle spezie spinse gli europei a esplorare nuovi mari. Fu proprio il desiderio di controllare il commercio che favorì le grandi spedizioni geografiche tra il XV e il XVI secolo, aprendo l'epoca delle esplorazioni al di fuori del mediterraneo.

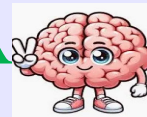
Lucrezia Lauro

Epigenetica e alimentazione

L'epigenetica è lo studio dei cambiamenti che influenzano il fenotipo senza alterare il genotipo, ovvero le modifiche dell'espressione genica che non alterano la struttura del DNA. L'alimentazione è una delle principali forze che possono modulare l'epigenoma. Ciò che mangiamo può influenzare in modo significativo i nostri marcatori epigenetici, con effetti duraturi sulla salute. L'alimentazione e l'epigenetica sono strettamente collegate e si influenzano. La dieta è uno dei principali fattori che influenzano l'espressione dei geni, sia attraverso i nutrienti sia tramite il microbiota intestinale, l'insieme dei microrganismi che vivono nell'intestino. Un microbiota sano, favorito dal consumo di fibre provenienti da frutta, verdura, legumi e cereali integrali, contribuisce al benessere dell'organismo e alla sua capacità di adattamento. La nutri-epigenetica studia come l'alimentazione possa modificare l'attività dei geni. Alterazioni nell'espressione genica sono associate a diverse malattie, tra cui obesità, diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari, tumori e infiammazione cronica. Le ricerche suggeriscono che fattori ambientali e alimentari, soprattutto nei primi anni di vita e durante la gravidanza, possano influenzare in modo duraturo l'epigenoma, aumentando o riducendo il rischio di sviluppare obesità e altre malattie. Perciò adottare stili di vita sani fin dalla gravidanza e durante tutta la vita è una strategia importante di prevenzione. Alcuni alimenti favoriscono modifiche epigenetiche benefiche, contribuendo alla prevenzione di malattie croniche e all'invecchiamento sano. La curcuma (curcumina), lo zenzero e il tè verde riducono l'infiammazione e proteggono le cellule. Gli omega-3 (pesce azzurro, semi di lino, noci) migliorano la regolazione genica e la salute cardiovascolare. Frutta e verdura colorata sono ricche di antiossidanti che proteggono il DNA dai danni ossidativi. La vitamina C (agrumi, fragole, peperoni) e la E (noci, semi, oli vegetali) favoriscono la salute cellulare. I folati (verdure a foglia verde, legumi, avocado) essenziali per la metilazione del DNA, particolarmente importanti in gravidanza. La soia, il cacao e i probiotici (yogurt, kefir e alimenti fermentati) contribuiscono alla regolazione della salute intestinale: riduzione dell'infiammazione cronica, protezione del DNA e cellule, minore rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari, migliore qualità della vita e rallentamento dell'invecchiamento cellulare. In sintesi una dieta ricca di alimenti vegetali, antiossidanti, omega-3, folati e cibi fermentati può influenzare l'espressione dei geni, favorendo salute e longevità. **Roberta Chiara Candelaresi**



L'ANGOLO della SCIENZA



Microbiota intestinale

Per molto tempo abbiamo considerato l'intestino come un semplice organo deputato alla digestione. Oggi sappiamo che la realtà è molto più complessa: all'interno del colon vive un vero e proprio ecosistema composto da trilioni di microrganismi che dialogano con il cervello, influenzando non solo la salute fisica ma anche il benessere psicologico. Questo universo invisibile prende il nome di microbiota intestinale e rappresenta uno dei campi di ricerca più affascinanti della medicina moderna. Batteri, virus, funghi e altri microrganismi convivono nel nostro intestino formando una comunità dinamica che svolge funzioni essenziali: partecipa alla digestione, contribuisce alla produzione di vitamine, regola il sistema immunitario e comunica con il sistema nervoso attraverso il cosiddetto asse intestino-cervello.

L'intestino viene spesso definito il "secondo cervello" perché possiede una vasta rete di neuroni e utilizza numerosi messaggeri chimici per comunicare con il sistema nervoso centrale. Questa comunicazione è bidirezionale: lo stress, l'ansia e le emozioni possono influenzare la funzionalità intestinale, ma anche ciò che accade nell'intestino può avere ripercussioni sull'umore e sulle funzioni cognitive. Numerose ricerche hanno evidenziato come alterazioni del microbiota (disbiosi) siano associate a un aumento del rischio di disturbi come ansia, depressione e declino cognitivo: è quindi nata una nuova disciplina, la psicobiotica, che studia il ruolo dei microrganismi intestinali nella salute mentale.

Uno degli aspetti più sorprendenti di questa connessione riguarda la serotonina, il neurotrasmettitore spesso associato al buonumore. Circa il 95% della serotonina dell'organismo viene prodotto proprio nell'intestino a partire dal triptofano introdotto con l'alimentazione. Quando il microbiota è in equilibrio, la produzione e la regolazione di questa sostanza avvengono in modo efficiente; al contrario, processi infiammatori e alterazioni della flora batterica possono compromettere questo delicato meccanismo, influenzando negativamente il benessere psicologico generale.

Tra tutti i fattori che influenzano il microbiota, l'alimentazione è probabilmente il più importante. Ciò che portiamo in tavola ogni giorno può favorire la crescita di microrganismi benefici oppure alterare l'equilibrio dell'ecosistema intestinale. Le evidenze scientifiche mostrano che una dieta occidentale ricca di zuccheri, alimenti ultraprocesati, grassi saturi e sale tende a ridurre la biodiversità microbica e a favorire processi infiammatori che possono ripercuotersi anche sulla salute cerebrale. La dieta mediterranea, invece, si conferma una preziosa alleata del microbiota. Frutta, verdura, legumi, cereali integrali, olio extravergine d'oliva e alimenti ricchi di polifenoli favoriscono una maggiore varietà batterica e la produzione di sostanze benefiche per l'organismo. Particolarmente importanti sono le fibre alimentari, nutrimento ideale per molti batteri intestinali. Attraverso la loro fermentazione vengono prodotti acidi grassi a catena corta, composti che contribuiscono a mantenere l'integrità della barriera intestinale e a modulare l'infiammazione.

Anche gli alimenti fermentati, come yogurt, kefir, crauti e kombucha, sembrano esercitare effetti positivi sulla comunicazione tra intestino e cervello: grazie alla presenza di microrganismi vivi e di metaboliti benefici, questi alimenti possono aumentare la diversità del microbiota e contribuire a migliorare la risposta allo stress e alcune funzioni cognitive. Alcuni studi suggeriscono che il consumo regolare di alimenti fermentati possa essere associato a una migliore salute mentale e a una riduzione dello stress percepito, anche se sono necessarie ulteriori ricerche per confermare questi risultati.

L'idea che il benessere psicologico possa essere influenzato anche da ciò che accade nel nostro intestino sta cambiando il modo di concepire la prevenzione e la cura di molte patologie. Nell'universo nascosto del nostro colon potrebbe trovarsi una delle chiavi più importanti per comprendere il legame tra corpo e mente.

Roberta Chiara Candelaresi

Stampa 3D alimentare

La stampa 3D alimentare sta passando rapidamente da tecnologia sperimentale a possibile soluzione concreta per il futuro del cibo. Dalle prime applicazioni pensate per le missioni spaziali fino agli utilizzi in ambito sanitario e assistenziale, questa innovazione apre scenari in cui nutrizione, sostenibilità e personalizzazione si incontrano. Secondo le ricerche dell'ENEA, nell'ambito del progetto NUTRI3D, la stampa 3D permette di creare alimenti "su misura" partendo da ingredienti innovativi come colture cellulari vegetali e scarti agroalimentari. Tra i prototipi sviluppati ci sono barrette multistrato e le cosiddette "perle di miele", pensate per essere nutrienti, sostenibili e adattabili alle esigenze individuali.

L'idea non nasce oggi: già da anni la tecnologia è studiata anche in contesti estremi come le missioni spaziali, dove la possibilità di produrre cibo in modo compatto e personalizzato rappresenta un vantaggio strategico. Oggi, però, lo stesso principio viene esplorato anche sulla Terra, con applicazioni potenziali nelle case di cura e in ambito clinico, dove la personalizzazione della dieta può essere fondamentale per anziani o pazienti con esigenze nutrizionali specifiche. Un altro elemento chiave evidenziato dai ricercatori è la sostenibilità. Utilizzare residui della filiera alimentare e ridurre gli sprechi consente di immaginare un sistema di produzione più efficiente e circolare. Inoltre, studi sui consumatori mostrano un interesse crescente verso questi alimenti innovativi, soprattutto quando vengono percepiti come benefici per la salute e spiegati in modo trasparente ([media.enea.it][1]).

Nonostante le potenzialità, restano ancora alcune barriere culturali: molti consumatori associano il cibo stampato in 3D a qualcosa di "artificiale". Per questo, secondo ENEA, la comunicazione e l'educazione saranno decisive per rendere questa tecnologia più accettata e diffusa.

In sintesi, il cibo stampato in 3D si muove oggi lungo un percorso che va dalla ricerca aerospaziale alle applicazioni quotidiane, con l'obiettivo di rendere l'alimentazione più personalizzata, sostenibile e adatta alle sfide del futuro.

Roberta Chiara Candelaresi

L'autofagia

Le informazioni a scopo scientifico sono state prese dall'Apollo hospital ovvero la più grande rete di ospedali presenti in Asia:

L'autofagia, derivante dalle parole greche "auto" (sé) e "phagy" (mangiare), è un processo fisiologico cruciale per l'eliminazione delle cellule danneggiate, dunque questo meccanismo noto anche come "autodivoramento", è importante per mantenere l'omeostasi cellulare, degradando le proteine e riutilizzando organelli delle cellule morte per creare nuove cellule... L'autofagia è attivata in risposta a stress cellulare, come la carenza di nutrienti, e fornisce substrati intracellulari per generare energia, consentendo alle cellule di sopravvivere.

Il processo di autofagia avviene attraverso diverse fasi: 1) sequestro, 2) trasporto ai lisosomi, 3) degradazione 4) utilizzo dei prodotti di degradazione. Esistono quattro forme principali di autofagia: macro autofagia, micro autofagia, autofagia mediata da chaperone e autofagia selettiva. La macro autofagia coinvolge la formazione di autofagosomi a doppia membrana che si fondono con i lisosomi, permettendo la degradazione del materiale cellulare. La micro autofagia assorbe componenti citoplasmatici direttamente dai lisosomi tramite invaginazione della membrana. L'autofagia mediata da chaperone prevede la formazione di complessi con proteine chaperone che attraversano la membrana lisosomiale. L'autofagia selettiva è specifica per organelli, come la mitofagia, che distrugge i mitocondri danneggiati.

L'autofagia è particolarmente attiva durante il sonno, quando si verifica il digiuno. Però un pasto abbondante prima di dormire può impedire l'attivazione di questo processo, causando accumulo di rifiuti cellulari. L'autofagia è anche legata alla morte cellulare programmata, nota come apoptosi. Questo processo è molto importante per la salute cellulare, poiché la rimozione di parti danneggiate previene alterazioni permanenti del DNA, consentendo alle cellule di rigenerarsi. Inoltre ha un ruolo fondamentale nella prevenzione di malattie come il cancro e le malattie neurodegenerative. Può essere stimolata da pratiche come il digiuno intermittente e l'attività fisica, che creano stress cellulare benefico.

Capone Antonella

WELL OF LIFE

Concluso l'interessante progetto triennale della classe Terza B linguistico del Medi....

Anche per quest'anno scolastico 2025/2026, si è concluso felicemente il Progetto Internazionale eTwinning dal titolo **"Well of Life"**. Da tre anni a

questa parte la classe 3 B Linguistico, seguita dalla prof.ssa Maria Luisa Stabile si cimenta in un progetto eTwinning. L'esperienza ormai triennale della classe ha fatto sì che questo progetto **"Well of Life"** si concludesse nel migliore dei modi con la consegna finale, degli attestati di partecipazione da parte della Dirigente Scolastica Roberta Talamo.

"Well of Life" è un progetto internazionale

eTwinning che riunisce studenti provenienti da Spagna, Italia, Croazia, Polonia e Turchia per far riflettere gli studenti, sull'importanza della sostenibilità, dell'arte, della musica e dell'educazione fisica nella costruzione di un futuro più sano e armonioso. Combinando creatività, consapevolezza ambientale e benessere, il progetto mira a promuovere competenze essenziali per la vita, in linea con il Tema Annuale 2025-2026. Gli studenti della 3 B linguistico, hanno collaborato per tutto l'anno scolastico con team internazionali per creare prodotti artistici, musicali e digitali, scambiare prospettive culturali e promuovere stili di vita sani e sostenibili attraverso esperienze di apprendimento innovative.

Obiettivi del Progetto Well of Life

- Sensibilizzare gli studenti, sulle tematiche ambientali e sugli stili di vita sani.
- Sviluppare la creatività attraverso l'arte e la musica ispirate alla natura e alla sostenibilità.
- Promuovere il benessere fisico attraverso sfide sportive legate alla consapevolezza ecologica.
- Migliorare il lavoro di squadra e la comunicazione interculturale in gruppi internazionali.
- Promuovere l'alfabetizzazione digitale attraverso l'utilizzo di strumenti online collaborativi e la sperimentazione con l'intelligenza artificiale.
- Rafforzare competenze chiave per la vita: pensiero critico, creatività, responsabilità sociale e autoregolamentazione.

Gli studenti si sono cimentati in varie attività coinvolgenti, come la creazione di strumenti musicali utilizzando materiali riciclati, la pittura, la creazione di video con il supporto dell'Intelligenza artificiale.

Le attività si sono svolte da ottobre a maggio. Gli studenti provenienti da vari paesi hanno collaborato insieme, condividendo esperienze ed emozioni. Si sono incontrati più volte sulla piattaforma eTwinning, approfondendo naturalmente l'utilizzo della Lingua Inglese, come lingua veicolare del progetto.

Prof.ssa Maria Luisa Stabile



S...piffero

supplemento mensile de
La Nuova Graficola

a cura della redazione del Liceo
Classico-scientifico-linguistico
"E. MEDI"
di Battipaglia

Direttore:
Mirra Gerardo detto Dino

Professori Referenti:
D'Aiuto Massimiliano
Valeria Francese
Assunta Giordano

Stampato c/o GraficaLitos
Battipaglia
email: spiffero@micso.net

Iscriviti al

CORSO BIENNALE DI GIORNALISMO

**puoi conseguire la tessera di giornalista
con relativo iscrizione
all'albo giornalisti pubblicisti
della Campania**